ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

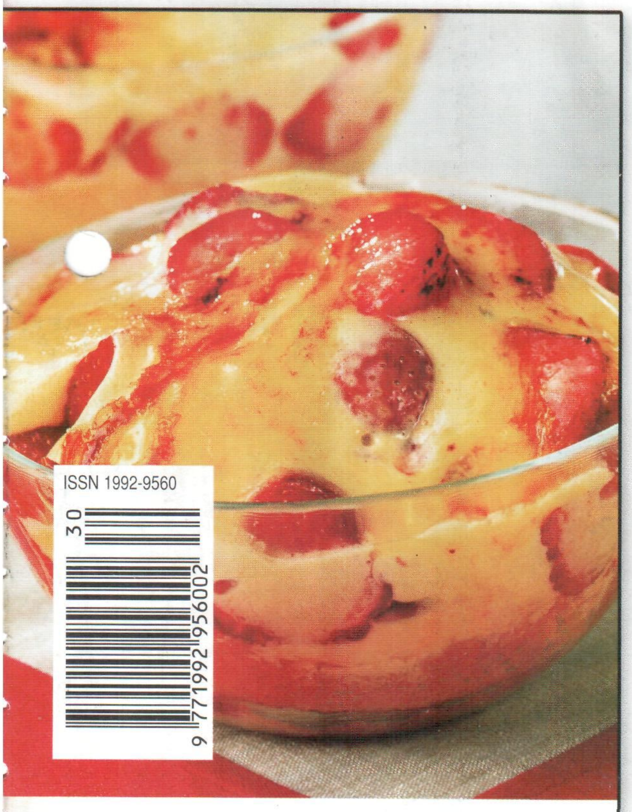
ВЫПУСК 30



Курятина а-ля португезе



Шашлычки из лосося



ISSN 1992-9560

Трайфл с клубникой



Ромбики с баклажанами

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



ВкусноИлегко 30

Содержание

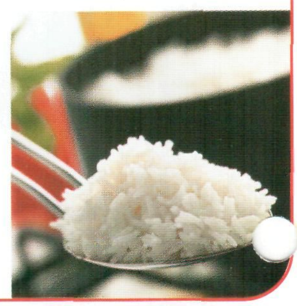
СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Секреты приготовления риса

Отварить рис – что может быть проще и быстрее? Но все же загляните в эту рубрику, чтобы разузнать о маленьких хитростях шефов: как правильно выбирать и хранить рис, как приготовить идеальный плов.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

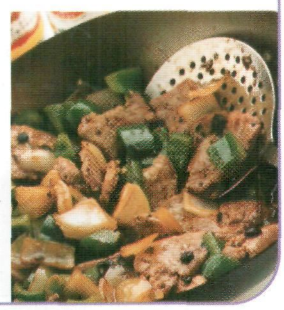


МЕНЮ

Ужин по-китайски

- Паровые клецки
- Жареная свинина с перцем
- Бананы в карамели

ПЛЮС советы по экономии времени, план приготовления меню, гарниры и классическая технология приготовления.

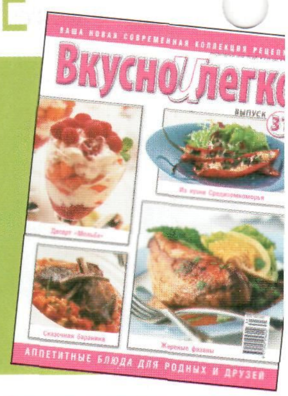


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



В 31-м ВЫПУСКЕ

- Курятина в нежном соусе
- Взгляните на меню по-средиземноморски
- Яблочно-коричный пирог с миндалем



«Вкусно и легко» 30
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Итальянский фасолевый суп



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 1 ч 50 мин.
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г белой фасоли (замочить на ночь в воде)
2 ст. л. растительного масла
4 истолченных зубка чеснока
1 ст. л. томатной пасты
1,7 л куриного или овощного бульона
2 клубня картофеля (очистить, нарезать кубиками)
50 г спагетти (разломать)
225 г кормовых бобов (при наличии)
20–30 листочков свежего базилика или 1 ч. л. сушеного
450 г стручковой фасоли (разрезать пополам)
2 спелых помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть полосками)
тертый твердый сыр для подачи

1 Слейте жидкость с фасоли, переложите ее в кастрюлю, залейте чистой водой и доведите до кипения. Варите при бурном кипении 10 мин., затем откиньте на дуршлаг. В большой кастрюле обжарьте на масле чеснок (1 мин.). Добавьте белую фасоль и томатную пасту, влейте бульон. Варите на слабом огне 1 ч, пока фасоль не станет почти мягкой.

2 Добавьте картофель, спагетти, кормовые бобы и половину базилика. Приправьте по вкусу и варите 15 мин.

3 Отварите стручковую фасоль в подсоленном кипятке. Слейте жидкость, переложите фасоль в суп вместе с помидорами и оставшимся базиликом. Доведите до кипения, разлейте по подогретым пиалам и подавайте с сыром.

Золотистые ромбики с баклажанами

Пюре из запеченных овощей с чесноком в хрустящем тесте, украшенное жареным баклажаном

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 55 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 570 в изделии
Жир – 43 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г муки + для посыпки
130 г сливочного масла
75 мл холодной воды
3/4 ч. л. лимонного сока
3 средних и 1 маленький баклажан
1 зубок чеснока (разрезать пополам)
4 ст. л. растительного масла
немного приправленной муки для панировки
1 яйцо (взбить)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите пальцами со сливочным маслом в крошку. Введите воду и лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте его в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°, прижмите края скалкой. Оберните пленкой, положите в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

2 Разрежьте средние баклажаны вдоль пополам. Надрежьте мякоть вдоль и поперек. Натрите срезы баклажанов чесноком. Разогрейте половину масла и обжарьте овощи срезами вниз. Переложите в жаропрочное блюдо и запекайте в духовке 20–30 мин. – до мягкости. Остудите. Удалите ложкой мякоть, разомните ее вилкой в пюре. Приправьте.

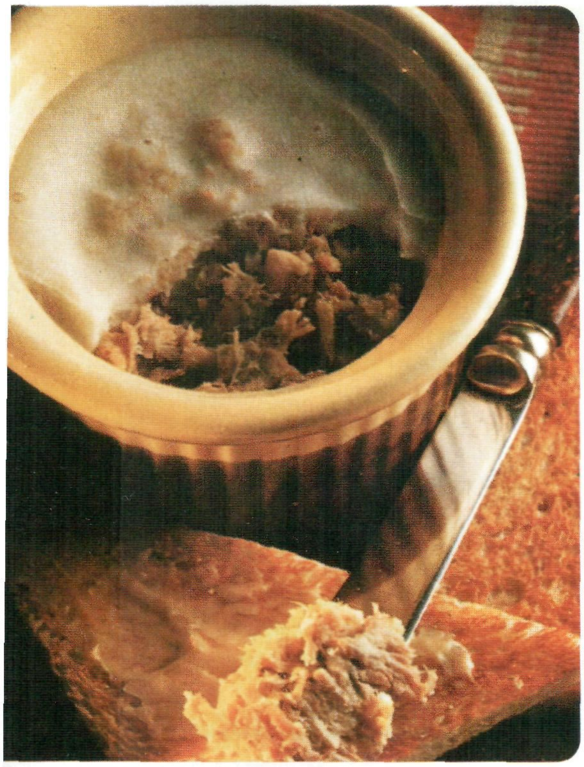
3 Нарежьте маленький баклажан тонкими пластинками. Обваляйте в приправленной муке и обжарьте до золотистого цвета.

4 Раскатайте тесто в квадрат со стороной 48 см и разрежьте на 4 квадрата. Обрежьте бортик шириной 1,25 см по краям квадратов. Возьмите противоположные по диагонали углы (2 других угла не трогайте) и протяните один через другой. Прикрепите к основе квадрата, чтобы получились аккуратные ромбы. Смажьте яйцом. Выпекайте 10–12 мин. – до золотистого цвета. Наполните баклажанным пюре, украсьте жареными баклажанами и подавайте.



Паштет из свинины и утятины

Классическая французская закуска – рилет, которую намазывают на треугольные тосты



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 3¹/₄ – 4¹/₄ ч
Кол-во калорий – 485 в порции
Жир – 35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г постной свинины без костей
500 г жирной подчеревины или другого куска свинины (без костей)
1 средняя утка (удалить кожу и кости)
100 г утиного жира или сала
¹/₂ крупной негорькой луковицы (мелко порубить)
3 лавровых листа
2 зубка чеснока (не очищать)
1 веточка свежего тимьяна (при наличии)
острая паприка

1 Нарежьте оба вида свинины и утятину продолговатыми кусочками по 5 см.

2 В большой толстодонной кастрюле растопите на слабом огне утиный жир или сало. Положите нарезанное мясо, лук, лавровые листья, чеснок и тимьян. Поперчите и посолите.

3 Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите на слабом огне 3–4 часа, не давая мясу темнеть.

4 Удалите лавровые листья, чеснок и тимьян. Слейте жир и сохраните. Двумя вилками порвите мясо на тончайшие полоски. Приправьте по вкусу острой паприкой, немного посолите и поперчите.

5 Положите полоски мяса в восемь 150-мл формочек или чашек. Плотно наполняйте, чтобы не оставалось пустот. Хорошо прижмите мясо в каждой формочке и залейте доверху через сито сохраненным жиром. Дайте полностью остыть.

6 Вырежьте из пергамента круги диаметром верха формочек. Накройте каждую и поставьте в холодильник на 2 суток.

Грибной салат «Колесо»

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 440 в порции
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 клубня картофеля (не очищать)
225 г мелких шампиньонов
90 мл майонеза
1 ч. л. тертого хрена
2 горсти кресс-салата
1 пучок салата
1 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

ДЛЯ ЗАПРАВКИ «ВИНЕГРЕТ»:

100 мл растительного масла
25 мл уксуса
щепотка сахара

1 Отварите картофель. Для заправки. Энергично взбейте масло с уксусом, сахаром, солью и перцем по вкусу.

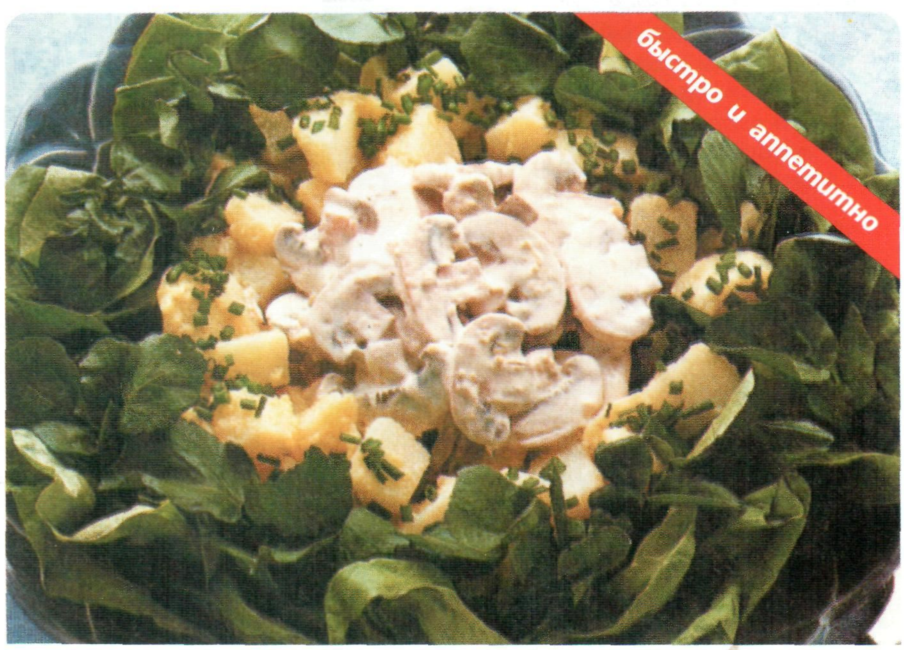
2 Откиньте картофель на сито, обдайте холодной водой, дайте стечь жидкости. Когда картофель достаточно остынет, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Заправьте половиной «Винегрета» и оставьте мариноваться на 1–2 часа.

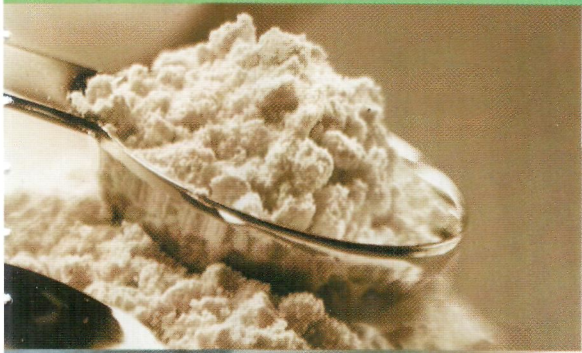
3 Нарежьте грибы тонкими пластинками. Смешайте майонез с хреном, введите грибы и приправьте.

4 Сделайте из кресс-салата маленькие букетики. Разложите листья салата в виде кольца на большом блюде. В центре выложите грибы в соусе, обложите картофелем и посыпьте его зеленым луком. Вокруг картофеля разложите букетики кресса. Подавайте с оставшимся «Винегретом» в соуснике.

совет мастера

«Винегрет» можно хранить в холодильнике в герметичном контейнере почти неделю. Перед подачей хорошо взбейте заправку. Подавайте ее комнатной температуры.





Хрустящие овощи с двумя дипами

Полоски овощей в воздушном кляре с двумя соусами на основе йогурта и майонеза



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 8 мин.
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 красных сладких перца (удалить семена)
3 моркови
2 луковицы
1 крупный баклажан
растительное масло для фритюра
25 г семян кунжута

ДЛЯ КЛЯРА:

80 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
80 г крахмала
1 ч. л. молотого чили
1 ч. л. молотой зиры (при наличии)
2 ст. л. свежей рубленой кинзы
240 мл пива или воды
2 белка

ДЛЯ ДИПОВ:

1 мелкорубленый зубок чеснока
6 ст. л. майонеза
¼ ч. л. сушеной мяты
125 г кураги (размочить, отжать и мелко нарезать)
250 г натурального йогурта

1 Для кляра. Просейте муку с разрыхлителем и крахмалом, приправьте. Добавьте молотый чили, зиру и кинзу. Энергично взбивая, чтобы не образовывались комки, влейте пиво или воду. Отдельно взбейте в пену белки и введите в кляр.

2 Для дипов. Смешайте чеснок с майонезом, а мяту и курагу – с йогуртом. Разложите по пиалам.

3 Нарежьте перцы, морковь, лук и баклажан полосками. Нагрейте в большой тяжелой кастрюле масло для фритюра. Обмакивайте полоски овощей в кляр и опускайте по одному во фритюр. Жарьте порциями по 2 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах, приправьте по вкусу и посыпьте кунжутом. Подавайте в горячем виде с соусами.

...или попробуйте так

Нарежьте тонкими полосками 500 г куриного филе без кожи и костей. Обмакивайте в кляр и жарьте во фритюре. Подавайте с дипами.

Шампиньоны по-гречески

Отличная составляющая холодных закусок для вечеринки



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 120 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
6 ст. л. воды
сок 1/2 лимона
2 веточки свежего тимьяна
или 1/2 ч. л. сушеного
2 лавровых листа
2 небольших помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
500 г мелких шампиньонов

1 Нагрейте масло и обжарьте лук на среднем огне до мягкости. Введите чеснок, воду, лимонный сок, тимьян, лавровые листья, помидоры и половину петрушки.

2 Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 3–4 мин., периодически перемешивая. Положите грибы и тушите 15 мин.

3 Снимите с огня, удалите лавровые листья и свежий тимьян. Переложите грибы на большое блюдо, посыпьте оставшейся петрушкой. Подавайте кушанье теплым, остывшим или охлажденным.

совет мастера
В процессе жарения шампиньоны выделяют много жидкости. Если готовый соус получился слишком жидким, выложите грибы на блюдо шумовкой, а соус уварите на сильном огне.

Суп-крем из сельдерея с сыром

Этот изысканный суп положит хорошее начало любой трапезе



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
2 пучка черешкового сельдерея (мелко нарезать)
2 рубленые луковицы
1 маленький клубень картофеля (нарезать кубиками)
600 мл молока
600 мл куриного или овощного бульона
1 лавровый лист
18 тонких ломтиков багета
225 г феты (раскрошить)
мелкорубленый зеленый лук для украшения

1 Растопите в большой кастрюле масло. Обжарьте сельдерей и лук (2–3 мин.), постоянно перемешивая. Накройте крышкой и тушите 4–5 мин., пока овощи не станут мягкими.

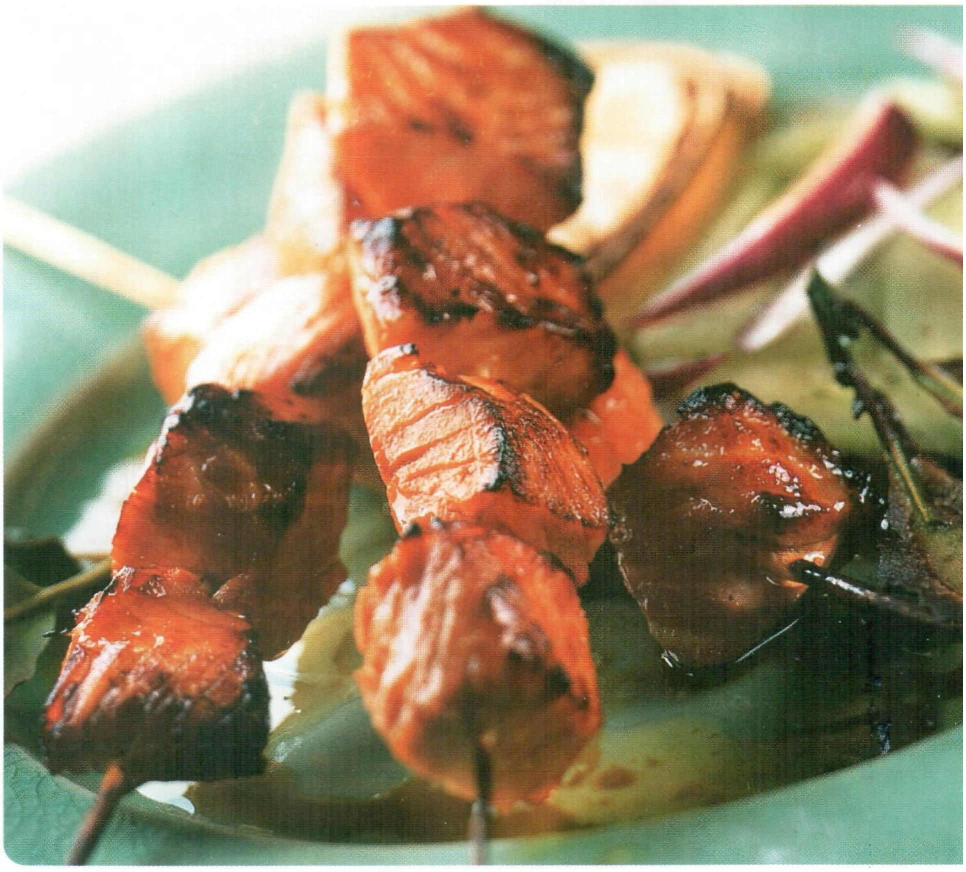
2 Добавьте картофель, молоко, бульон, лавровый лист. Доведите до кипения под крышкой, уменьшите огонь и варите суп 30 мин. Удалите лавровый лист. Протрите суп через сито и перелейте в кастрюлю.

3 Разогрейте гриль. Поджарьте слегка хлебцы с одной стороны. Посыпьте 100 г сыра тосты с неподжаренной стороны и поставьте под гриль, чтобы сыр расплавился.

4 Непосредственно перед подачей разогрейте суп, подмешайте оставшийся сыр. Попробуйте, достаточно ли приправлено кушанье. Разлейте по подогретым тарелкам и положите в каждую тосты с сыром. Посыпьте зеленым луком и подавайте.

Шашлычки из лосося в апельсиновом маринаде

Вкусное и низкокалорийное блюдо – что может быть лучше?



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин. + маринование
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 290 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
1 ч. л. сахара (при возможности коричневого)
6 ст. л. апельсинового сока
2 ст. л. соевого соуса
800 г филе лосося без кожи
хрустящие листья салата и полукольца лука при подаче

1 Растопите сливочное масло с сахаром, апельсиновым соком и соевым соусом. Нарежьте рыбное филе аккуратными кусочками. Залейте остывшим маринадом, накройте и поместите в холодильник на 1 ч.

2 Нанижите кубики филе на шампуры (деревянные предварительно замочите в воде) и жарьте шашлыки под грилем, периодически переворачивая (8–10 мин.). Подавайте на листьях салата, украсив луком.

Медальоны из телятины с яблочной подливкой



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 медальонов из телятины толщиной 2,5 см
1–2 ст. л. муки
2 ст. л. растительного масла
25 г сливочного масла
1 небольшая мелкорубленая луковица
200 мл яблочного сока
175 мл куриного бульона
40 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кубиками

1 Приправьте медальоны перцем и посыпьте мукой. Нагрейте оба вида масла на большой сковороде, дождитесь, когда осядет пена. Обжарьте медальоны: по 5–6 мин. с обеих сторон. Переложите на подогретое блюдо и держите в тепле.

2 Обжарьте на той же сковороде лук (4 мин.). Влейте яблочный сок. Увеличьте огонь и уварите наполовину соус.

3 Уменьшите огонь до среднего, влейте бульон и разогрейте. Снимите с огня. Взбивая, введите по кубику масло, чтобы приправа стала густой и однородной. Полейте медальоны соусом и подавайте.

совет мастера Медальоны нарезают из бескостной поясничной части или вырезки. Если вам не удалось купить хорошей телятины, используйте 18 ломтиков свиного филе толщиной 2,5 см.

Картофельный киш с сыром

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 330 в ломтике
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г картофеля (измельчить на терке)
50 г твердого сыра с нейтральным запахом (измельчить на терке)
2 крупных яйца
150 мл нежирных сливок
тертый мускатный орех
1 ст. л. тертого твердого сыра с выраженным ароматом

ДЛЯ ТЕСТА:

140 г муки + для посыпки
35 г охлажденного, нарезанного кубиками сливочного масла + для смазывания
35 г нарезанного кубиками охлажденного сала
2 ст. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом и салом в мелкие крошки. Сбрызните водой и перемешайте ножом. Соберите массу одной рукой. Когда тесто склеится, сформуйте из него шар. Оберните фольгой и поместите в холодильник на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом форму для пирогов диаметром 20 см. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности и выложите им форму. Накройте листом фольги, всыпьте сухие бобы и выпекайте корж 10 мин. Уменьшите температуру духовки до 180°C. Удалите фольгу с бобами и пеките корж до светло-золотистого цвета (5–10 мин.).

3 Перемешайте картофель и сыр с нейтральным запахом. Взбейте яйца со сливками и введите в картофельную смесь. Подмешайте соль, перец, мускатный орех и перелейте в форму на корж. Посыпьте ароматным твердым сыром и выпекайте 30–35 мин., чтобы начинка стала золотисто-коричневой. Подавайте в горячем виде.



совет мастера Песочный корж поднимется равномерно, если перед выпеканием Вы прижмете к нему фольгу и насыплете горох или бобы, крупу либо сухие макароны.

Фасоль и нут с чили

Рагу на скорую руку – отличный вариант ужина для будничного вечера

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 200 в порции
Жир – 5 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 красный сладкий перец (удалить семена, овощ нарезать)
2 нарезанные луковицы
2 истолченных зубка чеснока
1–2 зеленых перца чили (удалить семена, овощ мелко порубить)
3–4 нарезанные кубиками картофелины
2 ст. л. порошка чили средней остроты
1 ч. л. молотой зиры (при наличии)
750 мл овощного бульона
1 ст. л. томатной пасты
400 г консервированной белой или красной фасоли (жидкость слить)
400 г консервированного нута (жидкость слить)
тонкие колечки зеленого чили для украшения

1 Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Обжарьте сладкий перец, лук, чеснок, чили, картофель и пряности (5–6 мин.).

2 Влейте бульон, введите томатную пасту и тушите 20 мин. Подмешайте фасоль и нут, варите рагу еще 10 мин. Украсьте колечками чили и подавайте.

как подавать

Если у Вас осталось рагу, подавайте его как подливу к картофельному пюре. После настаивания вкус чили станет более насыщенным.

Запеканка из баранины с баклажанами

Баранина с овощами под картофельным пюре

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 510 в порции
Жир – 32 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных клубня картофеля
1 баклажан (нарезать кубиками)
15 г размягченного сливочного масла
1 ст. л. молока
2 ст. л. растительного масла
2 бараньи грудинки без костей (примерно 1 кг), нарезать полосками
1 рубленая луковица
25 г муки
300 мл куриного бульона
200 г консервированных помидоров (нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сушеного тимьяна
1 лавровый лист

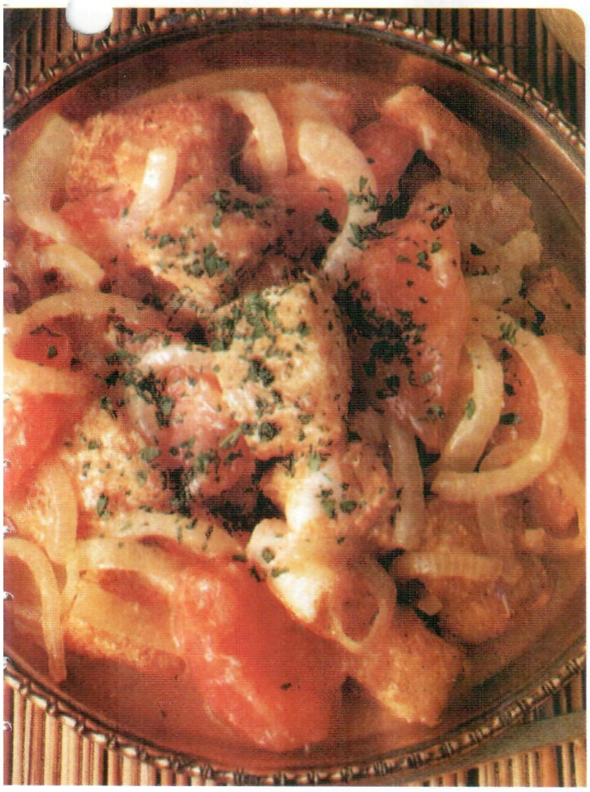
1 Разогрейте духовку до 180°С. Отварите картофель в подсоленной воде (20 мин.). В другой кастрюле отварите в подсоленном кипятке кубики баклажана (10 мин.). Откиньте их на дуршлаг и отложите. Слейте воду с картофеля. Разомните его, приправляя по вкусу, в пюре со сливочным маслом и молоком.

2 Нагрейте половину растительного масла на сковороде и обжарьте, перемешивая, мясо на среднем огне (2–3 мин.). Переложите в глубокую форму для запеканок.

3 Нагрейте оставшееся масло и обжарьте лук до мягкости. Посыпьте мукой, пассеруйте на слабом огне 1–2 мин. Влейте бульон тонкой струйкой и доведите до кипения. Добавьте помидоры с соками, томатную пасту, тимьян, лавровый лист и отварной баклажан. Приправьте по вкусу. Доведите до кипения, постоянно перемешивая, после чего перелейте в форму к мясу.

4 Разложите на мясе с овощами пюре, вилкой сделайте на нем замысловатые узоры. Запекайте 1 час. Подавайте очень горячим в форме.

Рыба карри с кокосом



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. кокосовой стружки
1 ст. л. муки
1 ст. л. порошка неострого карри
$^1/_4$ ч. л. острой паприки
750 г филе пикши или трески без кожи (нарезать кубиками по 5 см)
3 ст. л. растительного масла
1 крупная, нарезанная тонкими кольцами луковица
2 помидора (очистить от кожицы и разрезать на 4 части)
175 мл овощного или куриного бульона
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Перемешайте кокосовую стружку, муку, карри, паприку, соль и перец по вкусу. Обваляйте в смеси кубики рыбы. Оставшуюся кокосовую смесь сохраните.

2 Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте лук на слабом огне так, чтобы он стал чуть мягким и слегка золотистым (8–10 мин.). Положите рыбу и жарьте, периодически перемешивая, 2 мин.

3 Посыпьте рыбу оставшейся кокосовой смесью, добавьте помидоры, бульон, посыпьте половиной петрушки. Постоянно размешивая, доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите карри 5 мин. – до готовности рыбы. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте оставшейся петрушкой и подавайте.

Картофельная запеканка по-французски



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 35 мин.
Кол-во калорий – 340 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 средних клубней картофеля
1 истолченный зубок чеснока
65 г размягченного сливочного масла
700 мл молока
300 мл жирных сливок

1 Разогрейте духовку до 220°C. Нарежьте картофель тончайшими пластинками (толщиной примерно 2 мм). Разотрите чеснок с небольшим шариком масла.

2 Смажьте чесночным маслом стенки и бока большой огнеупорной формы размером примерно 30 x 25 x 5 см.

3 Переслоите внахлест пластинки картофеля, посыпая их солью. Выложите рядами внахлест остальной картофель, пересыпая каждый слой солью. Влейте молоко и сливки (жидкость должна лишь немного покрывать картофель). Разложите сверху маленькие кубики оставшегося масла.

4 Запекайте 20 мин. Уменьшите температуру до 180°C и запекайте еще 1 – 1¼ ч, чтобы картофель впитал всю жидкость, стал мягким и золотистым. Подавайте сразу же.

Пирожки с сосисками и овощами

Испеките детям на полдник сытные слоеные пирожки

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 425 в изделии
Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
175 г охлажденного, нарезанного кубиками сливочного масла + для смазывания
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. соевого соуса
¼ ч. л. сахара
250 г сосисок (нарезать)
175 г консервированной белой фасоли (жидкость слить)
50 г отварных овощей по вкусу (нарезать)
масло для фритюра

1 Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите пальцами с маслом в крошки. Влейте воду и лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см.

2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°, чтобы сгибы оказались по бокам от вас. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите раскатывание, подгиб и поворот теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

3 Смешайте томатную пасту с горчицей, соевым соусом и сахаром. Положите кусочки сосисок, фасоль, овощи, посолите и поперчите по вкусу.

4 Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности в прямоугольник размером 48 x 24 см и разрежьте на 8 квадратов со стороной 12 см. В центр каждого квадратика положите по ложке приготовленной начинки. Смочите края теста водой, соедините углы так, чтобы получились аккуратные пирожки.

5 Разогрейте масло во фритюрнице. Проверьте температуру нагрева: кубик белого хлеба должен обжариться в масле за 30 сек. Жарьте по 4 пирожка до золотистого цвета изделий (10 мин.). Промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Держите пирожки в тепле, пока жарите остальные. Подавайте горячими.

совет мастера

Рецепт понравится вам также тем, что в качестве начинки для пирожков можно использовать либо остатки отварных или жареных овощей, либо любые консервированные овощи.





Курятина пири-пири с кукурузной подливкой

Острую смесь пири-пири, придуманную португальцами, Вы можете добавлять почти в любое блюдо



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 830 в порции
Жир – 52 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 ст. л. муки
1–2 ч. л. сушеных хлопьев чили
1 ч. л. острой паприки
1 истолченный зубок чеснока
4 куриные ножки
3 ст. л. растительного масла

ДЛЯ ПОДЛИВКИ:

200 г консервированной сладкой кукурузы (жидкость слить)
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
450 г нежирных сливок
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
капля острого соуса чили (при желании)
лимонный сок по вкусу
картофельное пюре, горошек и салат при подаче

1 Разогрейте духовку до 180°С. Всыпьте в полиэтиленовый пакет муку, добавьте хлопья чили (по вкусу), паприку, чеснок, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. черного перца. Положите курятину в пакет, скрутите его верх и энергично встряхните несколько раз, чтобы хорошо запанировать ножки.

2 Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте ножки с одной стороны на среднем огне до золотисто-коричневого цвета (10–15 мин.). Переверните и жарьте еще 10 мин. – до готовности. Выложите шумовкой и промокните на бумажных полотенцах излишки жира.

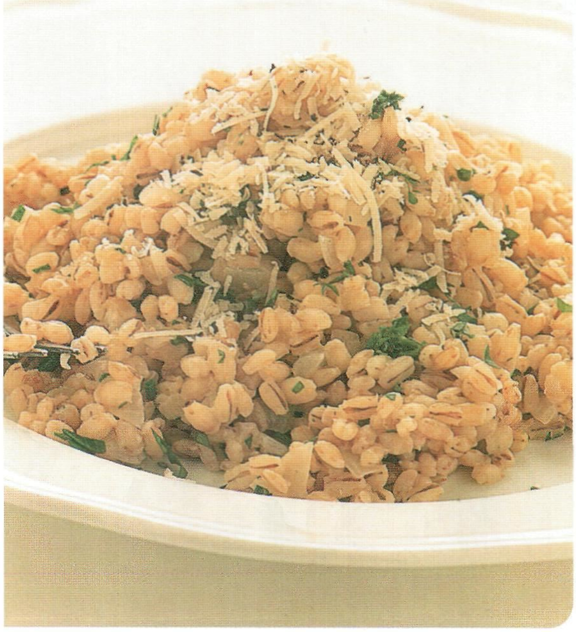
3 Для подливки. Немного разомните кукурузу вилкой. Слейте жир со сковороды, обсушите ее бумажными полотенцами. Растопите сливочное масло. Спассеруйте, постоянно размешивая, муку (1 мин.). Тонкой струйкой влейте сливки. Варите на слабом огне до загустения (2 мин.). Подмешайте петрушку, размятую кукурузу и соус чили, а также лимонный сок по вкусу. Приправьте и разогрейте.

4 Разложите жареные ножки на подогретых тарелках, полейте подливкой и сразу же подавайте с пюре, горошком и салатом.

совет мастера

На языке суахили «пири-пири» означает «чили». Так стали именовать жгучий соус, который активно используют в Португалии, Африке и Бразилии. Первоначально приправу готовили из меленьких и очень острых перчиков чили, именуемых «птичьим глазом», однако сушеные хлопья чили любого сорта полноценно заменят их.

Перловая каша с зеленью



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 л бульона
300 г перловой крупы
кипяток (при необходимости)
3 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
3 ст. л. свежей рубленой зелени, например петрушки и базилика
55 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке) + для посыпки

1 Влейте бульон в большую кастрюлю, всыпьте крупу, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 45 мин. Последние 5–6 мин. постоянно размешивайте, добавляя при необходимости кипяток.

2 Нагрейте на сковороде масло и обжарьте лук (около 5 мин.). Добавьте отваренную крупу, подмешайте зелень и сыр. Приправьте по вкусу. Подавайте сразу же, посыпав сыром.

как подавать

Этот питательный гарнир предложите к мясу или птице. Кстати, и для приготовления мясного блюда, и для перловой каши используйте одинаковые бульон и зелень. Если хотите, обжарьте до мягкости полоски красного сладкого перца и украсьте ими кашу перед подачей.

Говядина в пиве

Французы называют это блюдо «карбонадом», а в Бельгии мясо тушат обязательно в эле

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: $2^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг говядины для тушения
40 г сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
2 нарезанные тонкими кольцами крупные луковицы
1 ст. л. уксуса
1 ст. л. сахара (при желании светло-коричневого)
200 мл говяжьего бульона
300 мл светлого эля (или еще 300 мл говяжьего бульона)
1 букет гарни (см. «совет мастера» справа)
25 г сливочного масла + 2 ст. л. муки (растереть в пасту)

1 Нарежьте мясо поперек волокон толстыми кусками и приправьте. Разогрейте оба вида масла в большой огнеупорной форме для запеканок. Когда пена осядет, подрумяньте до коричневого цвета несколько кусков мяса. Выложите говядину и держите в тепле. Обжарьте партиями оставшееся мясо.

2 Обжарьте в оставшемся в форме жире лук на среднем огне до темно-коричневого цвета, периодически перемешивая (10 мин.). Положите мясо, влейте уксус, посыпьте сахаром. Разогревайте 1–2 мин., постоянно размешивая.

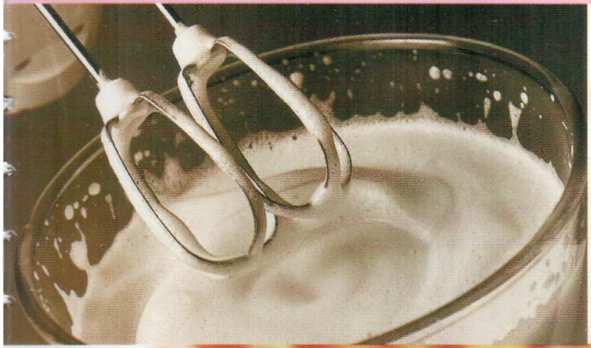
3 Влейте бульон и эль, положите букет гарни, посолите и поперчите по вкусу. Доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого и тушите, накрыв крышкой, 2 часа. Периодически перемешивайте мясо.

4 Энергично размешивая рагу, введите по кусочку масляно-мучную пасту. Тушите 1–2 мин., чтобы соус загустел. Подавайте в горячем виде в форме.

совет мастера

Букет гарни приготовить несложно. Свяжите в пучок веточку тимьяна, несколько веточек петрушки и лавровый лист. Если свежей зелени нет, замените ее сушеной, завязав травы и лист в мешочек из муслина или марли.





Горячий трайфл с клубникой

Многослойный десерт из бисквита, спелых ягод, взбитых сливок, покрытый карамелью



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 670 в порции
Жир – 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 мл апельсинового сока
5 желтков
7 ст. л. сахара
55 г сливочного масла
300 мл жирных сливок
225 г клубники (разрезать пополам)

ДЛЯ БИСКВИТА:

85 г размягченного маргарина + для смазывания
85 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
85 г сахара (при возможности светло-коричневого)
2 небольших яйца (взбить)

1 Для бисквита. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маргарином и выстелите промасленным пергаментом круглую форму диаметром 18 см. Просейте муку с разрыхлителем. Добавьте сахар, маргарин и яйца, разотрите в однородную блестящую массу. Перелейте в форму и разровняйте поверхность лопаткой. Выпекайте 25 мин., чтобы корж хорошо поднялся (бисквит должен пружинить под пальцами). Оставьте в форме на 5 мин., затем переверните на решетку. Разрежьте холодный бисквит на полоски.

2 Обмакните полоски бисквита в апельсиновый сок, переверните их, чтобы они хорошо пропитались жидкостью (10 секунд). Разложите бисквитные кусочки по 6 огнеупорным стеклянным формочкам-блюдам и отставьте (сок сохраните).

3 Перелейте сохраненный сок в чашу, добавьте желтки и 3 ст. л. сахара. Поставьте на водяную баню. Взбивайте 5–6 мин., чтобы смесь превратилась в густой муссообразный крем. Снимите.

4 Растопите в кастрюльке масло: оно должно потемнеть. Взбивая апельсиновый крем, введите в него масло. Поместите чашу с кремом в большую емкость с ледяной водой. Взбивайте крем до полного остывания. Отдельно в большой чаше взбейте сливки до образования мягких вершинок. Введите в остывший апельсиновый крем.

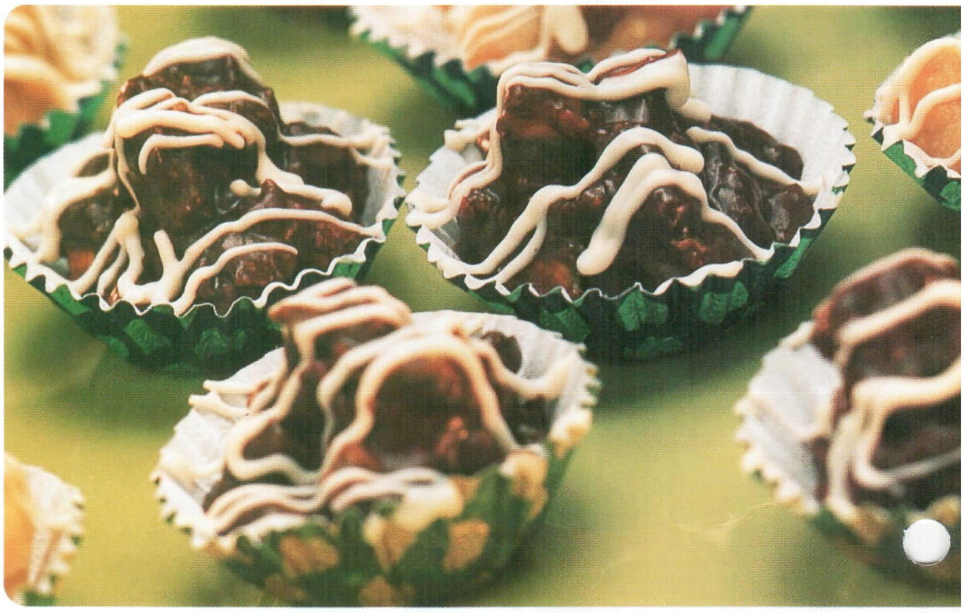
5 Разогрейте гриль духовки. Положите на бисквитные полоски половинки клубники и полейте сливочно-апельсиновым кремом. Посыпьте оставшимся сахаром и поставьте под гриль на 1–2 мин., чтобы сахар растворился до кипящей карамели. Подавайте сразу же.

Шоколадно-ореховые конфеты «Крошка»

Крошечные соблазнительные сладости – прекрасный аккомпанемент к послеобеденному кофе

ВЫХОД: 30 ШТУК

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 110 в конфете
Жир – 9 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г шоколада (поломать на кусочки)
125 г сливочного масла
2 ст. л. меда
90 мл жирных сливок
8 сухих печений (крупно раскрошить)
50 г кишмиша
100 г фундука (поджарить и порубить)
измельченная на терке цедра
1 апельсина
15 г белого шоколада для украшения (при наличии)

1 Растопите шоколад в огнеупорной чаше на водяной бане. Снимите с огня.

2 Растворите масло с медом в сливках на среднем огне. Введите в растопленный шоколад с раскрошенным печеньем, кишмишем, фундуком и цедрой. Тщательно перемешайте, охладите.

3 Накройте и поставьте в холодильник на 1 ч, чтобы масса стала достаточно плотной. Ложкой сформуйте из массы небольшие горки и выложите их в бумажные формочки для конфет (или на противень). Охлаждайте 1–2 ч до полного застывания. Растопите белый шоколад на водяной бане и полейте конфеты. Охлаждайте до подачи.

совет мастера Раскрошите печенье: положите его в полиэтиленовый пакет, который затем туго завяжите. Пройдитесь по пакету скалкой и получите крошки нужного размера.

Сладкое кольцо-булка

Золотистое кольцо из глазированных булочек, посыпанных кунжутом

НА 10 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + подъем теста
Время приготовления: 20 мин + остывание
Кол-во калорий – 170 в изделии
Жир – 3 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 мл тепловатого молока
100 мл чуть теплой воды
15 г свежих дрожжей
$^1/_4$ ч. л. ванильной эссенции
350 г муки + для посыпки
$^1/_2$ ч. л. соли
25 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
50 г сахара
измельченная цедра $^1/_2$ небольшого лимона
растительное масло для смазывания
кунжут для посыпки
сливочное масло при подаче (дополнительно)

1 Смешайте молоко с водой. Разотрите дрожжи с небольшим количеством этой смеси в пасту, затем влейте оставшуюся жидкость. Отставьте. Дрожжи должны вспениться. Подмешайте эссенцию.

2 Просейте муку с солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Введите половину сахара и лимонную цедру. Сделайте в центре углубление, влейте опару и замесите мягкое тесто. Переверните на посыпанную мукой поверхность. Вымешивайте около 10 мин.: тесто станет однородным и эластичным.

3 Смажьте маслом противень. Разделите тесто на 10 частей, каждую скатайте в шарик. Разложите их на противне в виде кольца так, чтобы они слега касались друг друга. Накройте промасленной пищевой пленкой. Поставьте в теплое место на 1 ч, чтобы тесто увеличилось вдвое в объеме.

4 Разогрейте духовку до 200°С. Для глазури. Разогрейте оставшийся сахар с 2 ст. л. воды, доведите до кипения. Снимите с огня.

5 Снимите с кольца пленку. Выпекайте его 15–20 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Ножом-лопаткой немного разъедините булочки, не разламывая кольцо. Переложите на решетку. Еще теплое кольцо-булку смажьте сахарной глазурью, посыпьте кунжутом и подавайте с маслом.

Маффины с миндалем и шоколадом

ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 18 мин.
Кол-во калорий – 440 в изделии
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла + при необходимости для смазывания
350 г муки
2 ч. л. разрыхлителя
125 г шоколада (порубить на мелкие кусочки)
125 г миндаля (крупно порубить и слегка поджарить)
150 г сахара
240 мл апельсинового сока
измельченная цедра 1 апельсина
1 крупное яйцо (слегка взбить)

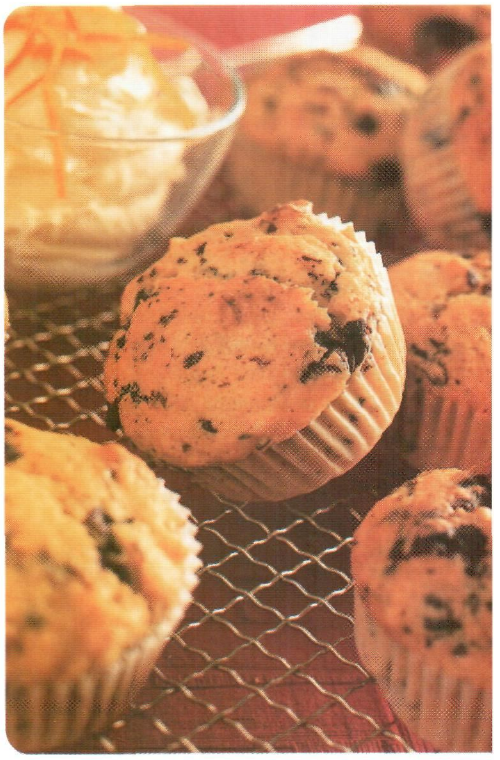
ДЛЯ АПЕЛЬСИНОВОГО КРЕМА:

250 г сливочного сыра
1 ст. л. сахарной пудры (просеять)
измельченная на терке цедра 1 небольшого апельсина

1 Разогрейте духовку до 200°C. Положите бумажные формочки в углубления на противне для выпекания кексов (если бумажных формочек нет, смажьте маслом углубления).

2 Просейте муку с разрыхлителем. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Подмешайте шоколадные кусочки, миндаль, сахар, апельсиновый сок и цедру, яйцо. Разложите тесто по формочкам. Выпекайте 15–18 мин., чтобы маффины поднялись и подрумянились. Оставьте до полного остывания.

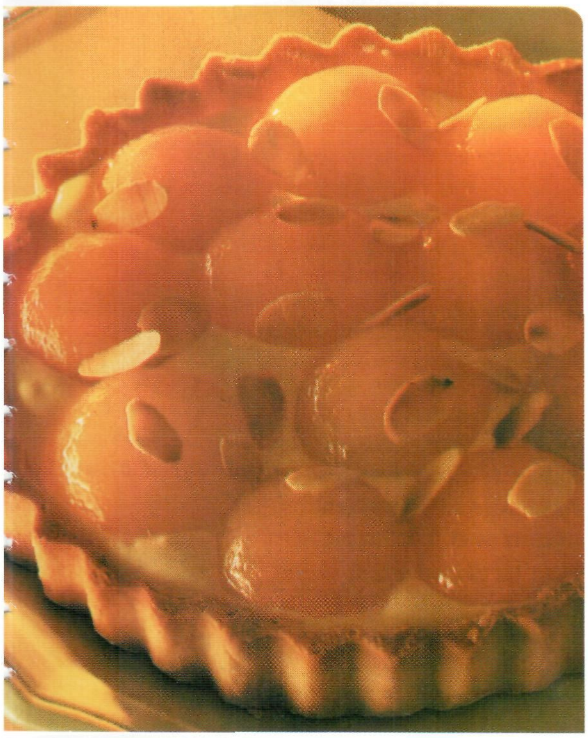
3 Разотрите сливочный сыр с сахарной пудрой и большей частью цедры. Накройте и охлаждайте до подачи. Перед подачей к кексам посыпьте крем оставшейся цедрой.



Абрикосовый пирог с кремом

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 395 в ломтике
Жир – 18 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сахара
250 мл воды
1 ст. л. лимонного сока
5–6 мелких абрикосов (разрезать пополам и удалить косточки)
25 г пластинок миндаля для украшения

ДЛЯ ТЕСТА:

175 г муки + для посыпки
щепотка соли
85 г нарезанного кубиками охлажденного масла
2–3 ст. л. холодной воды

ДЛЯ КРЕМА:

2 яйца
50 г сахара
1 ст. л. крахмала
измельченная цедра 1 апельсина
425 мл молока

1 Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки и сбрызните водой. Соберите в шар. Вымесите до эластичности на посыпанной мукой поверхности. Оберните пищевой пленкой. Охлаждайте 30 мин. Разогрейте духовку до 200°C.

2 Раскатайте тесто и выложите им круглую форму для пирогов диаметром 20 см. Наколите тесто вилкой. Выстелите пергаментом, насыпьте сухие бобы. Выпекайте 10–20 мин. Уменьшите температуру до 180°C. Удалите бумагу с бобами и выпекайте еще 10–15 мин., чтобы корж стал плотным и золотистым. Достаньте из духовки и дайте остыть.

3 На среднем огне растворите сахар в воде с лимонным соком. Положите половинки абрикосов. Тушите 10 мин.: фрукты станут мягкими, но не разварятся. Перелейте сироп, уварите его до загустения и отставьте.

4 Для крема. Взбейте яйца с сахаром, крахмалом и апельсиновой цедрой. Разогрейте молоко до закипания. Беспрерывно размешивая крем, влейте тонкой струйкой молоко. Перелейте однородную смесь в кастрюлю. Помешивая, варите на среднем огне 5–10 мин.: крем станет густым и однородным. Остудите.

5 Переложите испеченный корж на блюдо. Влейте крем. Разложите половинки абрикосов, залейте оставшимся сиропом. Посыпьте миндалем и подавайте.

Сладкие Волованы



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 350 в изделии
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г муки + для посыпки
щепотка соли
60 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла + для смазывания
35 мл холодной воды
$^{1}/_{2}$ ч. л. лимонного сока
подготовленные ягоды (любые)

ДЛЯ КРЕМА:

2 желтка
55 г сахара
25 г крахмала
300 мл молока
$^{1}/_{2}$ ч. л. ванильной эссенции

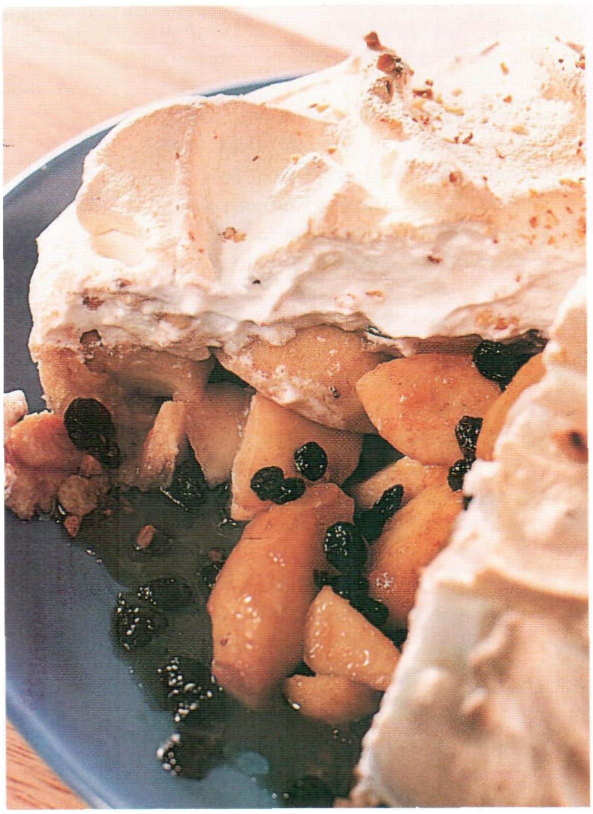
1 Разогрейте духовку до 220°С. Просейте муку с солью и разотрите с маслом в крошки. Влейте воду и сок, замесите мягкое тесто, воспользовавшись ножом. Раскатайте на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°: сгибы окажутся по бокам от вас. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

2 Для крема. Разотрите желтки с сахаром в светлый крем. Взбивая, введите крахмал. Разогрейте молоко с ванильной эссенцией до закипания. Влейте в желтки, тщательно размешайте и вновь поставьте на огонь. Варите крем 1 мин. – до загустения. Отставьте остывать.

3 Раскатайте тесто в квадрат со стороной 22,5 см. Формочкой вырежьте 4 круга диаметром 11 см. Наметьте на всех внутренний круг диаметром 8 см. Наколите тесто внутри меньшего круга вилкой и переложите на смоченный водой противень.

4 Выпекайте 10 мин., чтобы тесто хорошо поднялось. Пальцем вдавите тесто посередине испеченных коржиков и выпекайте еще 5–6 мин. Перед подачей наполните кремом и украсьте ягодами.

Яблоки в безе



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 310 в ломтике
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 белка
175 г сахара
25 г рубленого фундука

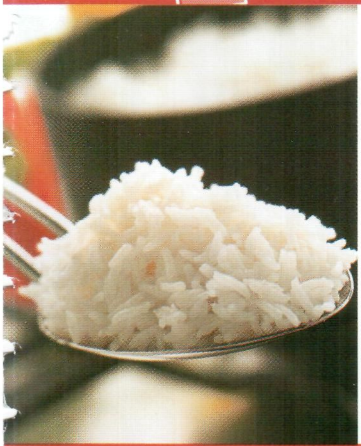
ДЛЯ ПРЯНЫХ ЯБЛОК:

80 г коринки
4 ст. л. яблочного сока
1 ст. л. растительного масла
25 г сливочного масла
4 яблока (удалить семенную коробочку; плоды разрезать на 8 частей)
2 ст. л. сахара (при возможности светло-коричневого)
1 ч. л. молотой корицы

1 Разогрейте духовку до 220°С. Залейте коринку яблочным соком. Накройте и оставьте на 30 минут.

2 Разогрейте оба вида масла. Обжарьте, постоянно мешая, яблоки на среднем огне: 3–4 мин., чтобы они стали мягче. Посыпьте сахаром и корицей. Обжаривайте, пока кусочки не начнут коричневеть. Добавьте коринку вместе с соком и жарьте еще минуту. Переложите на огнеупорное блюдо.

3 В большой сухой и чистой емкости взбейте белки до образования мягких вершинок. Всыпьте, взбивая, сахар. Продолжайте взбивать, чтобы масса стала плотной и блестящей. Аккуратно перемешайте с фундуком. Намажьте белковой массой яблоки на блюде, сделайте на поверхности завитки. Поставьте в духовку на 5–8 мин. Подавайте в горячем или теплом виде.



Секреты приготовления риса

Из вкусного, питательного и не очень дорогого риса вы приготовите много замечательных блюд

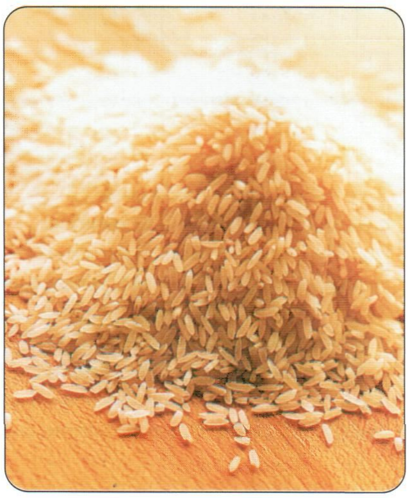


Рис – один из древнейших возделываемых злаков. Большинство исследователей считают, что впервые рис появился в Индии. Одно из наиболее ранних упоминаний о растении датируется 2800 годом до н. э.: китайский император повелел установить церемониальный ритуал посадки риса. В многочисленных легендах разных народов мира рис ассоциируется с плодородием, что свидетельствует о том, насколько важным был этот злак для древних цивилизаций.

Как используют рис

Многие хозяйки нередко вспоминают о рисе тогда, когда под рукой не оказывается других продуктов, пригодных для приготовления гарнира. Однако рис – это больше, чем заменитель столь популярного картофеля. Злак нужен для изысканного ризотто и восточных пловов, для супов и рагу, для полезных салатов и необычных десертов.

Покупка и хранение



Покупая рисовую крупу, обратите внимание на цельность зернышек, проверьте, чтобы в пакете не было пылевого осадка. Хранить рис в герметичном контейнере в темном прохладном месте можно почти год.

ОСТАТКИ РИСА

В сыром виде в рисе содержатся болезнетворные бактерии, которые могут вызвать пищевое отравление. В результате тепловой обработки они погибают, однако если приготовленный рис слишком долго остается при комнатной температуре, в нем могут появиться иные болезнетворные бактерии. Готовый рис подавайте как можно скорее, в противном случае его необходимо быстро остудить (распределив ровным слоем на широком блюде) или обдать холодной проточной водой. Затем поместите рис в холодильник (не более чем на сутки) или в морозильную камеру (до 2 месяцев). Разогревать рис следует очень тщательно. Переложите его в кастрюльку, влейте 2 ст. л. холодной воды или бульона. Накройте и поставьте на слабый огонь на 4–5 минут. Горячий рис перед подачей распушите вилкой. Или же переложите рис в смазанное маслом огнеупорное блюдо, накройте фольгой и разогрейте в духовке 20 мин. при 190°C. Как и другие продукты, рис не рекомендуется разогревать более одного раза.

Варка риса

Хорошо сваренный рис не вязок. Определить, готов ли он, просто: надкусите зернышко – вы должны почувствовать небольшую упругость. Рис получится вкуснее и ароматнее, если добавить в жидкость для варки зелень или пряности.

- Поскольку рис увеличивается в объеме в несколько раз, используйте для варки большую толстодонную кастрюлю.
- В процессе варки не перемешивайте крупу, иначе каша станет крахмалистой и липкой.
- Готовый рис следует сразу же выложить из кастрюли, иначе в горячей посуде он будет продолжать пропариваться и разварится.

Известны три простых способа варки риса:

МЕТОД ВПИТЫВАНИЯ

Самый надежный метод кулинарной обработки.

Отмерьте нужное количество риса. Всыпьте в большую кастрюлю. Влейте двойной объем жидкости (см. таблицу справа) и добавьте 1/2 ч. л. соли, если используете воду. Доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите огонь до слабого. Варите 15 мин., после чего проверьте готовность: рис должен свариться, впитав всю жидкость. Не снимайте крышку в процессе варки, иначе потеряете необходимый для приготовления пар. Когда рис будет готов, распушите его вилкой и сразу же подавайте.

В ДУХОВКЕ

Прибегните к этому методу, когда готовите в духовке еще какое-нибудь кушанье. Разогрейте духовку до 180°C. Отмерьте крупу и необходимое количество жидкости (см. таблицу). Всыпьте рис в форму для запеканок (с хорошо прилегающей крышкой), подмешайте 1/2 ч. л. соли (если используете воду). На огне вскипятите отмеренное количество жидкости и залейте ею крупу. Накройте и поставьте в духовку примерно на 40 мин.: рис станет мягким и впитает всю жидкость. Распушите его вилкой и подавайте.

МЕТОД ОТКРЫТОЙ ВАРКИ

Подходит для кулинарной обработки риса для салатов, хотя в этом случае он получается не так вкусен, как при варке одним из вышеописанных методов. Всыпьте нужное количество риса (см. таблицу) в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Доведите до кипения, перемешайте один раз вилкой и варите без крышки до готовности – примерно 10–15 минут. Откиньте на дуршлаг. Рис можно переложить в сито и обдать кипятком, чтобы удалить излишки крахмала. Подавайте сразу же.

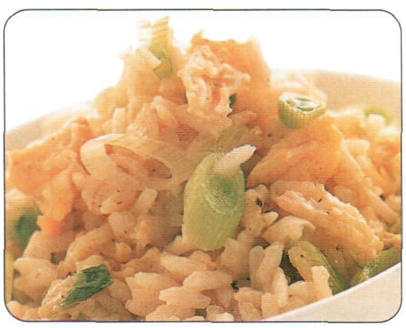


Руководство по варке риса

Расчет количества жидкости (воды или бульона) для методов впитывания и томления в духовке.

Объем	Жидкость	Кол-во порций
100 мл риса	200 мл	2
200 мл риса	400 мл	4
300 мл риса	600 мл	6
400 мл риса	800 мл	8
500 мл риса	1 л	10–12

Жареный рис по-китайски



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 10 мин. + Варка риса

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **3 ст. л. растительного масла**
- **4 стебля зеленого лука (нарезать)**
- **350 г отварного риса (из 100 г сырого)**
- **2 яйца (слегка взбить)**

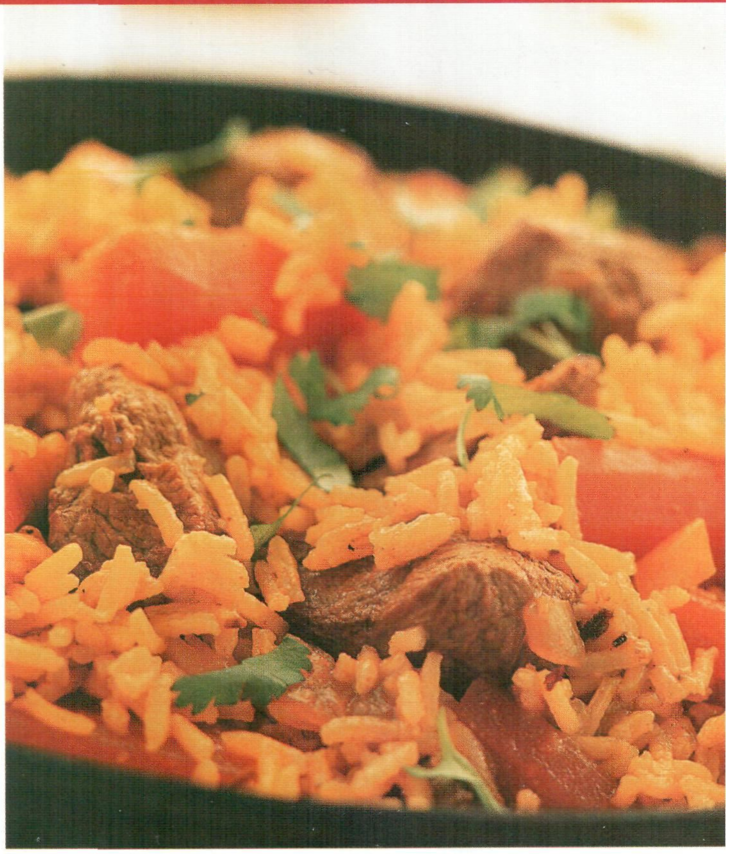
1 Нагрейте масло и обжарьте, помешивая, зеленый лук до мягкости. Положите отварной рис. Постоянно размешивая, тщательно его разогрейте.

2 Не прекращая размешивать, влейте взбитые яйца. Помешивайте, пока яйца не перестанут быть жидкими. Приправьте и подавайте в горячем виде.

Идеальный плов

Это блюдо стало визитной карточкой кухонь Ближнего Востока, Средней Азии и Индии. Пловы бывают пряные – с мясом и овощами, а также сладкие – с сухофруктами и орехами.

Ароматный плов с бараниной



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 35 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 ст. л. растительного масла**
- **800 г бараньего ошейка (нарезать кубиками по 3,5 см)**
- **1 крупная луковица (порубить)**
- **4 моркови**
- **1 ч. л. молотой куркумы (при наличии)**
- **1 ч. л. молотой зиры (при наличии)**
- **2 ч. л. молотого кориандра (при наличии)**
- **350 г риса**
- **1,2 л горячего овощного бульона**
- **3 ст. л. свежей рубленой петрушки**

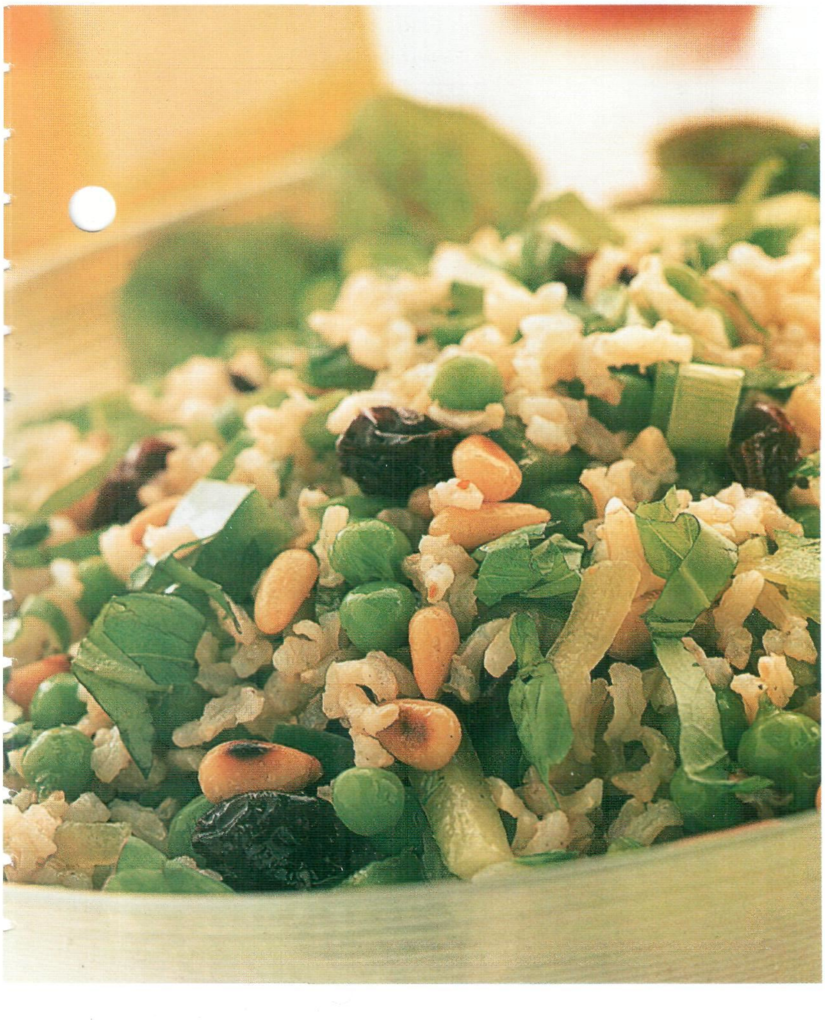
1 На большой сковороде разогрейте масло и обжарьте кубики мяса на среднем огне (5–6 мин.). Добавьте лук и жарьте еще 2 мин.

2 Разрежьте морковь вдоль пополам, затем половинки – на четыре части. Добавьте к мясу с луком вместе с куркумой, зирой и кориандром. Увеличьте немного огонь и тушите еще 2 мин., периодически перемешивая.

3 Подмешайте рис и жарьте, постоянно размешивая, еще 1 мин., чтобы зернышки покрылись маслом и стали немного прозрачными.

4 Влейте бульон, приправьте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 20 мин., чтобы мясо и рис стали мягкими. Введите петрушку и подавайте.

совет мастера
Куркуму, зиру и кориандр можно заменить готовым порошком карри.



Рисовый салат с кедровыми орешками

НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки: 15 мин. + остывание
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **200 г риса**
- **2 ст. л. изюма**
- **100 г консервированного горошка (слить жидкость)**
- **4 стебля зеленого лука (нашинковать)**
- **маленький огурец (нарезать маленькими брусочками)**
- **25 г кедровых орешков или рубленого миндаля (поджарить)**
- **8–10 листиков свежего базилика, порвать на кусочки (дополнительно)**

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- **4 ст. л. растительного масла**
- **2 ст. л. уксуса**
- **1 ч. л. соевого соуса**
- **1 истолченный зубок чеснока**

1 Всыпьте рис в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10–15 мин. – до готовности.

2 Смешайте ингредиенты для заправки, приправьте по вкусу. Слейте жидкость с риса. Заправьте горячий рис приготовленной смесью (горячий рис впитывает заправку лучше, чем холодный).

3 Подмешайте изюм, горошек, зеленый лук, огурец и орехи и подавайте сразу же, посыпав базиликом.



Ризотто с перцем и шафраном

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 красных сладких перца**
- **1,2 л овощного бульона**
- **$^{1}/_{2}$ ч. л. ниточек шафрана**
- **1 мелкорубленая луковица**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **280 г риса (при возможности арборио)**
- **кипяток**
- **50 г сливочного масла**
- **стружка твердого ароматного сыра (при подаче)**

1 Положите перцы под разогретый гриль духовки. Когда кожица обуглится, переложите их в полиэтиленовый пакет. Завяжите и отложите остывать. Очистите, нарежьте полосками.

2 Доведите бульон до закипания. Добавьте шафран и уменьшите огонь до слабого.

3 Обжарьте лук на масле. Подмешайте рис, готовьте 2 мин. Влейте разливную ложку горячего бульона и размешивайте, пока рис не впитает жидкость. Готовьте 20 мин. на слабом огне.

4 Продолжайте подливать по разливной ложке бульона, давая каждой порции впитаться, пока не используете всю жидкость. Если рис еще не будет готов, подливайте кипяток.

5 Когда ризотто будет почти готово, подмешайте полоски перца. Введите в готовый рис сливочное масло и дайте настояться 2 мин. Посыпьте стружкой сыра и сразу же подавайте.

совет мастера Это классическое итальянское блюдо готовят из среднезерновых сортов риса. При использовании иного сорта ризотто не получится кремообразным.

Сладкий рис с пряностями

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 50 мин. + остывание и охлаждение

ИНГРЕДИЕНТЫ

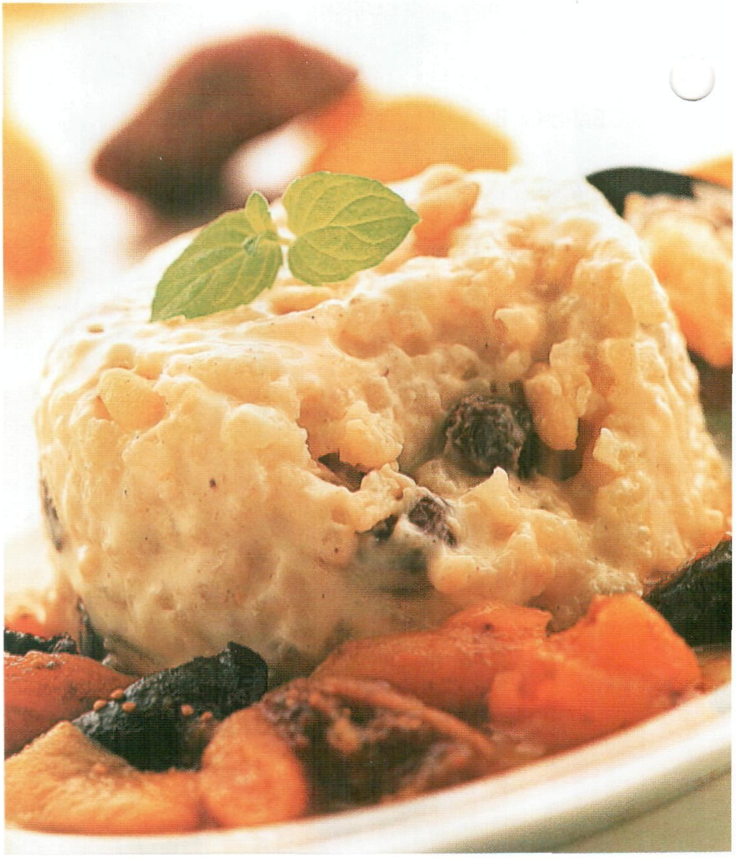
- **3 ст. л. изюма**
- **2 ст. л. апельсинового сока**
- **600 мл молока**
- **пара капель ванильной эссенции**
- **300 мл сливок для взбивания**
- **100 г риса**
- **3 ст. л. мелкокристаллического сахара**
- **щепотка молотой корицы**
- **щепотка тертого мускатного ореха**
- **1 ст. л. кедровых орешков (поджарить)**
- **измельченная на терке цедра $^{1}/_{2}$ лимона**
- **тушенные сезонные фрукты**
- **листочки свежей мяты для украшения (дополнительно)**

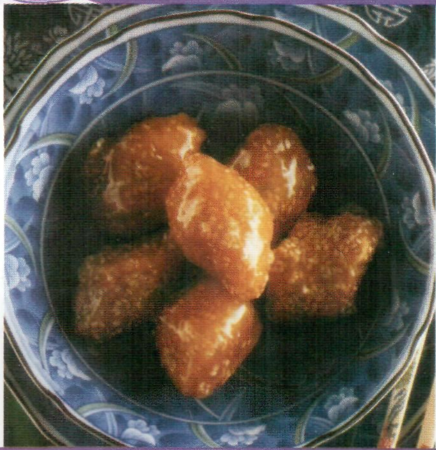
1 Залейте изюм апельсиновым соком. Доведите молоко до кипения в большой кастрюле. Введите эссенцию, сливки и рис. Уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин.

2 Подмешайте сахар, корицу и мускатный орех. Варите еще 20 мин. Подмешайте изюм с соком, кедровые орешки и лимонную цедру. Дайте остыть.

3 Выстелите пищевой пленкой 6 формочек или чашек. Наполните рисовой массой, разровняйте поверхность. Охлаждайте не мене 2 часов.

4 Переверните на сервировочные тарелки и подавайте, добавив при желании тушеные фрукты и украсив мятой.





Ужин по-китайски

Насладитесь вкусом кушаний Дальнего Востока, приготовив их для семейной вечерней трапезы

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Паровые клецки

Мягкие пышные изделия с пряными полосками свинины

«Весенние» рулетики

Нежная курятина, грибы и капуста в хрустящем тесте

Тосты с кунжутом

Хрустящие треугольники из хлеба с нежной пастой

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареная свинина с зеленым перцем

Вкуснейшее мясо с овощами в соусе из черной фасоли

Капуста в сливочном соусе

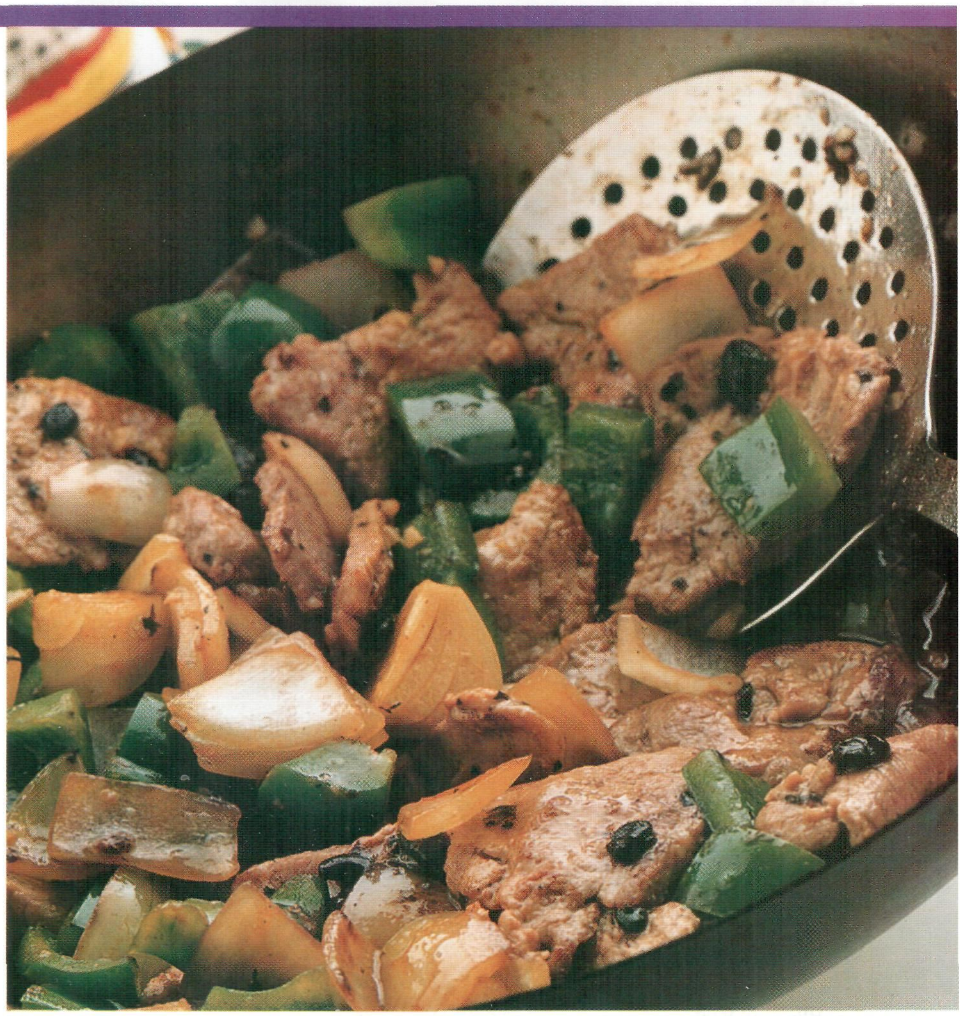
С кубиками ветчины

*

ДЕСЕРТЫ

Бананы в кунжутной карамели

Мягкие бананы в хрустяще-твердой карамели



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Вам доставит истинное удовольствие приготовление предлагаемых блюд. Вы задействуете непривычные продукты и воспользуетесь необычными приемами приготовления. Если не хотите готовить три закуски, выберите одну, наиболее экзотическую. А десерт попросите помочь сделать кого-нибудь из домочадцев.

2 За день до застолья...

Отварите фасоль. Приготовьте и пожарьте рулетики. Сделайте начинку для клецок. Остудите приготовленные кушанья и полуфабрикаты, накройте их и поместите на полку холодильника.

3 В день подачи...

Замесите тесто для клецок, отставьте его для подъема. Нашинкуйте капусту или пак-чой, приготовьте соус. Сделайте кляр для бананов. Отварите лапшу, если Вы решили ее подать. Подготовьте тосты и начинку.

4 Непосредственно перед подачей...

Разогрейте рулетики в духовке. Обмакните свинину в соево-белковый кляр. Сформуйте клецки, дайте им подняться, затем отварите изделия на пару. Поджарьте тосты. Разложите закуски по подогретым блюдам. Подавайте пиалы с соевым соусом. Пожарьте мясо с овощами и капусту в соусе. Поджарьте лапшу. После подачи основного блюда обжарьте бананы и сделайте карамель. Оформите десерт и подавайте.

Паровые клецки

Согласно традиции, такие клецки подают вместе с легкими закусками (дим сум) и зеленым чаем

Время подготовки: 45 мин. + подъем теста
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 240 в порции
Жир – 5 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г свежих дрожжей
200 мл тепловатой воды
7 ч. л. сахара
225 г муки
растительное масло для смазывания
3 ст. л. соевого соуса + для подачи
2 ч. л. пасты из черных бобов (дополнительно)
1 ч. л. мягкого соуса чили (или по вкусу)
225 г свиного филе (нарезать тонкими полосками)
1 истолченный зубок чеснока
15 г свиного сала
$1^1/_2$ ч. л. крахмала

1 Для теста. Раскрошите дрожжи в пиалу в 100 мл воды, добавив 1 ч. л. сахара. Хорошо размешайте и поставьте в теплое место вспениться. Влейте оставшуюся воду, всыпьте муку. Вымешивайте тесто 10 мин. Переложите в смазанную растительным маслом емкость, накройте и поставьте в теплое место на $1^1/_2$ - 2 часа, чтобы тесто увеличилось в объеме в 2 раза.

2 Смешайте половину соевого соуса с пастой из черных бобов, соусом чили и 1 ст. л. сахара в огнеупорном блюде. Положите свинину, перемешайте и оставьте на 45 мин. Разогрейте духовку до 200°C и запекайте свинину 15 мин.

3 Обжарьте чеснок на сале (пару секунд). Положите мясо с оставшимися соевым соусом и сахаром. Жарьте, перемешивая, 1 мин. Разотрите крахмал с небольшим количеством воды и подмешайте в начинку.

4 Отбейте тесто, разделите его на 12 частей. Распластайте каждую в ладони. Положите в центр немного жареного мяса и соедините края. Подготовьте описанным образом все клецки. Переложите на промасленную тарелку и оставьте для подъема на 20 мин. Положите каждое изделие на маленький квадратик пергамента. Варите на пару 10 мин., чтобы клецки стали пышными и плотными. Подавайте горячими с соевым соусом.

«Весенние» рулетики

Изделия из вытяжного теста с маринованной курятиной и овощами



Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 сушеных грибов
250 г куриной грудки без костей и кожи
60 г капусты
3 стебля зеленого лука
3 ст. л. растительного масла + для фритюра
1 ст. л. куриного бульона
1 ст. л. соевого соуса + для подачи
12 квадратов вытяжного теста (со стороной 23 см)
1 белок (слегка взбить)

ДЛЯ МАРИНАДА:

$1^1/_2$ ст. л. соевого соуса
щепотка сахара
2 ч. л. крахмала
2 ст. л. воды

1 Замочите грибы в кипятке на 30 мин., слейте жидкость и отожмите. Нарежьте тонкими полосками и отставьте. Нарежьте курятину полосками. Смешайте ингредиенты для маринада, положите в него мясо. Оставьте мариноваться на 15–20 мин.

2 Тонко нашинкуйте капусту. Нарежьте зеленый лук. Жарьте на масле 30 секунд. Добавьте курятину. Продолжайте жарить, постоянно размешивая, 3 минуты. Влейте бульон, добавьте грибы и капусту. Жарьте еще 1 мин., после чего влейте соевый соус.

3 Положите на квадрат теста 2 ст. л. начинки (чуть ниже центра). Заложите нижний край поверх начинки, загните внутрь боковые концы. Смажьте верхний край теста белком, скатайте в рулетик и прижмите. Подготовьте 12 изделий. Нагрейте масло для фритюра до 180°C. Жарьте рулетики партиями по 4 мин., пока изделия не станут хрустящими и золотистыми. Промокните излишки жира и держите изделия теплыми до подачи. Подавайте с соевым соусом.



Жареная свинина с зеленым перцем

Из небольшого количества мяса получится несколько порций блюда

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: $1^3/_4$ - $2^1/_4$ ч
Кол-во калорий– 205 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. сухих черных бобов (замочить в воде на ночь)
1 ч. л. крахмала
1 ч. л. соевого соуса
1 белок (слегка взбить)
450 г филе свинины (нарезать тонкими кусками)
3 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица (крупно порубить)
2 зеленых сладких перца (удалить семена, овощи нарезать кусочками)
2 мелкорубленых зубка чеснока
1 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. куриного бульона
щепотка сахара

1 Слейте с бобов жидкость и залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите при бурном кипении 10 мин. Уменьшите огонь и варите $1^1/_2$ – 2 ч – до готовности бобов. Откиньте на дуршлаг.

2 Смешайте крахмал, соевый соус и белок. Обмакните кусочки мяса в кляр, приправьте и отложите.

3 Раскалите в воке или на большой сковороде 1 ст. л. масла. Обжарьте, помешивая, лук (2–3 мин.). Добавьте зеленые перцы, жарьте еще 1–2 мин. Переложите шумовкой на тарелку.

4 Обжарьте на оставшемся масле, перемешивая, бобы и чеснок (30 сек.). Положите мясо и жарьте, размешивая, 2–3 мин. Влейте рыбный соус, куриный бульон, посыпьте сахаром. Жарьте еще 3–4 мин., чтобы мясо стало мягким. Положите жареные овощи и разогревайте еще 1–2 мин. Сразу же подавайте.

как подавать

Отварите мелкую яичную лапшу в подсоленном кипятке до готовности. Откиньте на дуршлаг и остудите. Нагрейте в большой кастрюле масло для фритюра до 180°С. Обжарьте лапшу, промокните излишки жира и подавайте к жареному мясу.

Тосты с кунжутом

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г свиного филе (крупного нарезать)
175 г отварных очищенных креветок (замороженные – разморозить) или куриного мяса без кожи и костей
1 ч. л. соли
2 ч. л. рисового вина (или уксуса)
1 стебель зеленого лука (крупно нарезать)
1 белок
2 ч. л. крахмала
6 ломтиков белого хлеба
100 г кунжута
растительное масло для фритюра

1 Пропустите через мясорубку свинину и креветки или курятину. Посолите, залейте вином или уксусом, перемешайте с зеленым луком, белком и крахмалом.

2 Срежьте с хлеба корочки. Намажьте ломтики приготовленной пастой. Посыпьте кунжутом.

3 Нагрейте в большой кастрюле масло для фритюра до 180°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 35 секунд. Опустите ломтик хлеба начинкой вниз. Жарьте 2 мин. – до золотистого цвета. Переверните и жарьте еще 30 сек. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Держите изделия в тепле, пока жарите остальные. Разрежьте каждый тост на 4 треугольника, разложите на подогретом блюде и сразу же подавайте.

совет мастера

В китайской кухне традиционно используют арахисовое масло. При отсутствии такового подойдет иное растительное масло.





Капуста в сливочном соусе

Время подготовки: 20 мин. + отмачивание
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
700–800 г мягкой белокочанной капусты или капусты пак-чой
1,5 л воды
1 3/4 ч. л. соли
4 ст. л. растительного масла
25 г вареной ветчины (нарезать)

ДЛЯ СОУСА:
1 ст. л. крахмала
50 мл холодного куриного или овощного бульона
50 мл нежирных сливок

1 Нашинкуйте капусту или пак-чой полосками 4 х 6,5 см. Вскипятите воду. Добавьте 1 ч. л. соли и 1 ст. л. масла. Опустите в кипяток капусту. Когда вода начнет бурно кипеть, откиньте капусту на дуршлаг. Обдайте холодной водой и оставьте отмокать на 20 мин.

2 Для соуса. Растворите крахмал в 2 ст. л. бульона. Подмешайте оставшиеся бульон, соль по вкусу и введите сливки.

3 Разогрейте вок, влейте оставшееся масло и разогрейте. Положите капусту и обжарьте, перемешивая. Отодвиньте капусту к стенкам сковороды, освободив место в центре.

4 Влейте соус. Когда он загустеет, осторожно подмешайте капусту. Переложите ее на подогретое блюдо, посыпьте ветчиной и подавайте.

Бананы в кунжутной карамели

Нежные, тающие во рту банановые кусочки в хрустящей карамели

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
25 г муки
25 г крахмала
1 крупное яйцо (слегка взбить)
1 ч. л. растительного масла (при возможности кунжутного)
90 мл холодной воды + дополнительно
3 крупных плотных банана
растительное масло для фритюра
225 г сахара
2 ст. л. семян кунжута
кубики льда

1 Смешайте муку, крахмал, яйцо, 1 ч. л. масла и 3 ст. л. воды в кляр. Разрежьте бананы вдоль пополам, затем каждую половинку – на 4 одинаковых кусочка.

2 Нагрейте в большой кастрюле масло для фритюра до 180°C. Обмакните кусочки банана в кляр и жарьте их партиями по 8 штук 2 – 2 1/2 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Промокните на бумажных полотенцах и держите в тепле.

3 Приготовьте карамель: растворите на огне, помешивая, сахар в 75 мл воды до полного растворения. Увеличьте огонь и варите при бурном кипении без помешивания, пока сироп не превратится в светло-золотистую карамель. Снимите с огня и подмешайте кунжут.

4 Пока готовите карамель, положите в большую чашу с холодной водой кубики льда. Вилкой обмакивайте жареные кусочки банана в жидкую горячую карамель, после чего опускайте карамелизированный банан в ледяную воду примерно на 30 секунд, благодаря чему карамель быстро затвердеет. Разложите на подогретом блюде и сразу же подавайте.

совет мастера Поскольку карамель быстро застывает, используйте лучше небольшую кастрюльку. Работать нужно быстро, поэтому не отказывайтесь от помощи.

